

Race PM EXECUTE Sälen by adidas Terrex 2024

Välkommen till årets roligaste lagäventyr!

Nu är det inte långt kvar tills vi får välkomna er till det nya äventyret Execute Sälen by adidas Terrex på vackra Hundfjället. Här hittar ni all information du och ditt lag kan tänkas behöva för att planera helgen och loppet. Vi ber er läsa igenom alla delar och återkoppla med frågor om något är oklart!

Informationsmöte och race kit-utdelning, Lodgebaren, SkiStar Lodge Hundfjället fredag 20 sep 19:30

En av de viktigaste punkterna tar vi först. På fredag kväll håller vi en information inför loppet på SkiStar Lodge Hundfjället. Samtliga lagmedlemmar är välkomna på mötet men vi vill ha minst en person från laget på plats. Skulle tiden vara svår att passa kan man följa mötet digitalt (länk meddelas senare) men lagets race kit måste hämtas kvällen före loppet.

Agendan för informationsmötet innehåller kort presentation av lagen och klasserna, genomgång av nödvändig utrustning, information om banorna och vätska/energi, service i runners village och lodgen samt annat bra att veta. Dessutom kommer vi att få träffa stjärnan och Terrexlöparen Petter Engdahl som ger en presentation om sig själv och sitt löparliv och svarar på nyfikna frågor under träffen. Petter tävlar i Execute Sälen med laget adidas Terrex.

Lagväst och race kit

På fredagen från 16:00 – 22:00 finns lagets race kit att hämta ut på SkiStar Lodge Hundfjället. I kitet finns bl a lagvästarna och varje lagmedlems gps-tracker samt tidtagningsschip. Till trackern följer en liten neoprenpåse som knäpps runt armen under loppet. Lagtrackern bärs i en midjerem.

Varje lag får också klisteretiketter numrerade 1-4. Löpare 1 sätter nummer 1 synligt på bröstet på sin väst osv. Om du som lagmedlem springer mer än en sträcka ska du byta till aktuell siffra för den runda du gör. Detta för att vi ska kunna hjälpa löpare nummer 4 till rätt växlingsområde. Eftersom etiketten går att ta bort och sätta tillbaka kan ni också ändra ordningen på löparna valfritt på de tre banorna.

Tidtagning och tracking

Varje löpare kommer att bära sin egen dedikerade gps-tracker och ett tidtagningsschip under hela dagen. Dessutom kommer varje löpare att bära lagets unika gps-tracker vilken också fungerar som lagets stafettpinne och den ska alltså lämnas över till nästa löpare vid varje växling.

Vår leverantör för trackingsystemet heter Geotracks, ett engelskt bolag med lång och bred erfarenhet av att hålla reda på traillöpare och cyklister i alla tänkbara miljöer. Systemet presenterar snygga leaderboards och såklart möjligheten för lagmedlemmar och publik att specifikt följa sina favoritlag. Se gärna exempel via länken nedan. Executes egen tävlingssida sätts upp närmare den 21 september.

[Whats Tracking? – GEOTRACKS \(geotrackslive.com\)](https://www.geotracks.com)

En bra sak att känna till om gps-trackern är att den kommer att vara aktiverad redan vid uthämtningen och den får inte stängas av. Det innebär att den sänder signal redan på fredagen men såklart kommer ingen att kunna följa signalen på en skärm förrän kl 06.00 på lördag den 21 september. Trackern är till låns och ska lämnas tillbaka i samband med målgången. Förlorad eller förstörd tracker (pga. försumlighet) innebär en kostnad på 500 kr som debiteras laget.

Banorna

På Executerun.se finns de preliminära bankartorna på de tre sträckorna med tillhörande gpx-filer. Just nu är det ganska blött i fjällmiljön och några beslut om bandragningen tar vi sent. Därför är det viktigt att ni som vill springa efter aktuell gpx-fil (vilket vi rekommenderar!) laddar ner den sista versionen på fredagskvällen före loppet. Den är klar för nedladdning i samband med informationsmötet.

Varje bana är markerad med rödvita band på pinne med reflexer i mörker samt hänvisningsskyltar vid svängar. Vid eventuell dimma markeras banan över trädgränsen med rödvita band längs marken. Banorna går till viss del i pistområden där det ibland går att välja väg ned till en vändpunkt där inte stigar är tydliga. Där finns vita flaggor som guidar till nästa sväng. På varje bana finns ett antal funktionärer som visar väg och som hjälper dig om du får problem. Vi är tacksamma att få jobba med lokala idrottsföreningar i Sälen som känner till fjället väl!

I skrivandes stund landar höjdmetrarna för de 3 banorna tillsammans på ca 1300 m. Vissa partier kommer att vara blötare och vi kommer att berätta om varje bana på informationsmötet.

Observera att det kommer att finnas en **vätskestation** vid ca halva sträckan på bana 2 (den längre banan) där det finns vatten och sportdryck i mugg. Vi rekommenderar även samtliga deltagare att bära vätskesystem under loppet. Vid varmt väder förlorar man mycket vätska även på de kortare sträckorna.

Starten

Lagets första löpare samlas i startfållan för Bana 1 senast vid 05:40 för upprop. Starten går sedan kl 06:00. Vi ber de löpare som vill starta i lugnt tempo att ställa sig längst bak i startfållan. Vi påminner om att den första kilometern i princip går rakt upp på fjället i en liftgata varför det kan vara klokt att ta det lugnt i början!

Löpning i mörker

När loppet startar är det fortfarande en stund kvar tills morgonljuset når över fjälltopparna och det blir en stunds löpning i mörker för de första löparna. Observera därför att pannlampa är obligatoriskt för löpare som ger sig ut kl 06-07 på morgonen samt från 18.00 – 21.00. Under de här timmarna är banorna kompletterade med reflexpinnar.

Växlingar och omstarter

Varje bana har sin egen växlingszon där enbart de två växlande löparna får uppehålla sig. Alla lag ska springa varje bana 4 varv. När det fjärde varvet är gjort på bana 1 ska löparen springa över till växlingszonen för bana 2 där lagets första löpare väntar för bana 2. Samma procedur för bana 3. Observera att vi ber er hålla högertrafik i växlingsfållan så att vi undviker ev kollisioner.

Vi kommer att ha en uppsamlingstart på den sista banan (3) vid kl. 19.30 då samtliga i laget som inte har gett sig ut på sin sista runda får starta. Är det flera löpare i laget kvar springer man alltså ut tillsammans. På så sätt får alla löpare springa alla banor och vi kan avsluta loppet i rimlig tid på kvällen.

Klädsel

Vi rekommenderar att på de längre sträckorna bära med sig förstärkningskläder i form av en vindjacka. På fjället kan vädret skifta snabbt och nedkylning är en stor hälsorisk. Se även till att ha med torra kläder att byta till mellan och inför din nästa sträcka och ta eventuellt en varm dusch för att hålla kroppen varm.

Om du behöver bryta loppet

Om olyckan är framme eller om du mår dåligt och behöver bryta behöver du meddela Race Command via telefon 0703-404815. Du behöver alltså ha en laddad telefon med dig när du springer. Vi ser till att du får skjuts tillbaka och letar rätt på nästa löpare i ditt lag som får springa ut utan växling.

Medicinsk service

På lodgen finns en sjuksköterska tillgänglig på plats under hela loppet. Längs med banan finns SkiStars pistörer på terrängfordon som kan ta sig till de allra flesta platser om du behöver hjälp på banan. Vi ber dig att lägga in vårt sjukvårdsnummer så att du själv kan kalla på hjälp eller hjälpa någon annan löpare om en funktionär inte är synlig. Sjukvårdsnumret som du lägger in är 076-107 66 63.

Vid allvarligt sjukdomsfall eller olycka – ring alltid 112 direkt!

Fjällvett

Vi är tacksamma för att vi får arrangera lopp i den fina fjällmiljön och vi ber alla att vara rädda om naturen och miljön som vi får tillgång till. Tänk på att hålla dig på stigarna där de finns för att inte bredda dem i onödan. Nedskräpning längs banan är såklart absolut förbjudet och leder till omedelbar diskvalifikation! Du får bära med dig ditt skräp tillbaka till målområdet och hjälpa oss att sopsortera vid SkiStar Lodge Hundfjället.

Prisutdelning

I samband med kvällens Runners Dinner kommer vi att hålla prisutdelning för vinnande lag i respektive klass dam/herr/mixed. Vi premierar även bästa dam/herr per sträcka samt totalt på alla tre banor. Prisutdelningen sker senast 21:00 när samtliga lag har kommit i mål.

Vad händer runt lodgen?

På torget framför SkiStar Lodge Hundfjället dukar våra partners upp en schysst evenemangsmiljö där du kan hämta ny energi mellan dina löprundor.

Adidas Terrex bjuder på skotestning, våfflor, solstolar och roliga klurigheter med fina priser att vinna för er som vill fördriva tiden. Terrex van med testskor kommer finnas tillgänglig **från fredag** utanför hotellet så alla som vill kan testa skor. Modellerna är *Agravic 3*, *Agravic Speed* och *Agravic Speed Ultra*.

Red Bull bidrar med dryck till alla deltagare och står för ljudet i sin coola Red Bull Sugga.

I **SkiStarshops butik inne på lodgen** hittar du ett anpassat sortiment med produkter som du kan ha nytta av när du ska springa i fjällmiljö med bra erbjudanden på bland annat adidas Terrex och EQPE.

Här hittar du även en vätskestation med möjlighet att fylla på Dalarnas eget goda fjällvatten från kran, sportdryck från Enervit och bars från **BeKind**.

Inne på lodgen hittar ni den stora loungen i direktanslutning till hotellets restaurang. Här är alla löpare välkomna att återhämta sig mellan rundorna (men vi ser gärna att kläderna är rena och att smutsiga skor får stanna utanför). Restaurangen serverar enklare lunch i form av pastasallad, soppa, grillade burgare och korv samt frukt och snacks under dagen för de som behöver fylla på med energi.

För er som inte bor på lodgen finns möjlighet att kostnadsfritt **nyttja duschar** och toaletter i omklädningsrummen på nedre plan invid torget. Här finns även förvaringsskåp för väskor som boende på lodgen kommer åt med sina rumsnycklar. Bor man inte på hotellet kan man nyttja krokar och bänkar i omklädningsrummet (som dock inte är låst) eller låsa in sin väska i lodgens bagagerum som finns bakom receptionen.

SPA på SkiStar Lodge Hundfjället

Lodgens fina **SPA Frost** är öppen kl 16-20 både fredag 20 september och lördag 21 september. Entrékostnaden är 230 kr och betalas vid entrén. Boende på SkiStar Lodge Hundfjället har 50% rabatt på entrépriset.

Boka era måltider nu!

Ni som vill äta era måltider på SkiStar Lodge Hundfjället behöver boka dessa **senast den 15 september**. Länk till bokningen finns här: [Boka aktivitet - Sälen \(skistar.com\)](#)

Uppladdningsbuffén serveras kl 18-19.30 fredag kväll. Runners Dinner (buffé) på lördag kväll serveras kl 19.00-22.00. För er som bor på lodgen serveras frukosten på lördagen kl 05.00-10.00 och på söndagen kl 07.30-10.00.

Hitta till Hundfjället och SkiStar Lodge

Hundfjället är den sista av SkiStars skidorter uppe vid Sälenfjällen och SkiStar Lodge Hundfjället ligger centralt på destinationen. Kartplats - <https://maps.app.goo.gl/XxJAZjvTq4BdCkdWA>

Parkering

Det finns gott om parkeringar runt om SkiStar Lodge Hundfjället, några platser är avgiftsfria. Här finns en karta över de olika parkeringsalternativen. [Parkering i Sälen \(skistar.com\)](#)

Ni som bor på hotellet har även fri parkering, registrera bilen via länk i ert incheckningsmail.

Kontakt och frågor

Har du några frågor inför Execute Sälen by adidas Terrex, kontakta oss gärna på info@marathongruppen.se eller direkt till Tävlingsledare Lotta Lindblom, 0704-971463 och Banchef Johan Rydén, 0703-414550.

Under evenemangsdagen hittar du vårt Race Command på hotellet - följ skyltar.

Har du frågor om bokningar av rum, måltider eller andra praktiska saker på hotellet, kontakta [SkiStar bokning@skistar.com](mailto:SkiStar_bokning@skistar.com)

Vi i teamet på Marathongruppen och SkiStar som arrangerar loppet tillsammans med våra fantastiska partners ser fram emot att snart få träffa er. Lycka till med förberedelserna!

Execute Sälen by adidas Terrex, ett evenemang av Marathongruppen med friidrottsklubbarna Hässelby SK och Spårvägens FK i samarbete med SkiStar. Marathongruppens överskott går till 100% tillbaka till idrotten.



TERREX



SKISTAR



**COXA
CARRY**



**BE-
KIND™**



**Marathon
gruppen**